

Specialized English Texts in Sport Psychology

Hossein Soltani (Ph.D)

**Assistant professor of sport psychology,
Islamic Azad University, Torab-e Heydarieh Branch**

Zahra Hojati(Ph.D)

Faculty member of Islamic Azad University, Birjand Branch

سرشناسه	: سلطانی، حسین، ۱۳۵۳ - Soltani, Hossein
عنوان و نام پدیدآور	: Specialized english texts in sport psychology/ Hossein Soltani, Zahra Hojati.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات دا، ۱۳۹۵ = ۲۰۱۶ م.
مشخصات ظاهری	: ۸۷ ص.
شابک	: 978-600-7925-83-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: انگلیسی.
یادداشت	: عنوان به فارسی: متون تخصصی انگلیسی در روانشناسی ورزش.
واژه‌نویسی عنوان	: اسپیشالیزد...
موضوع	: زبان انگلیسی -- کتاب‌های قرائت -- ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: English language -- Readers -- Sports -- Psychological aspects
موضوع	: زبان انگلیسی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: (English language -- Study and teaching (Higher
شناسه افزوده	: - ۱۳۵۳ زهرا
شناسه افزوده	: Hossein Soltani, Zahra
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ PE۱۱۲۷/۵۳
رده بندی دیویی	: ۲۱۰۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۳۳

نام کتاب: متون تخصصی انگلیسی در روانشناسی ورزش (Specialized English Texts in Sport Psychology)
مؤلفین: دکتر حسین سلطانی - دکتر زهرا حاجتی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / چاپ اول ۱۳۹۵
طرح جلد و صفحه آرایی: مریم واتقی
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۲۵-۸۳-۶
دفتر نشر: میدان انقلاب، خ جمالزاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۵، واحد ۱
تلفن: ۶۶۵۶۷۳۶۲ - ۶۶۴۲۱۵۳۴

Dr. Hossein Soltani
Assistant Professor of Physical Education and Sport Sciences (Sport Psychology)
Department of Physical Education and Sport Sciences, Torbat-e Heydariyeh Branch, Islamic Azad University, Torbat-e Heydariyeh, Iran.
E-Mail: soltani_hn@yahoo.com
Tel: 0098-9155041860

Table of contents

Text 1	A brief history of sport psychology.....	5
Text 2	What is Sport Psychology?.....	9
Text 3	Motivation	13
Text 4	Arousal, Stress & Anxiety	21
Text 5	Personality & Individual Differences.....	29
Text 6	The Nine Mental Skills of Successful Athletes	35
Text 7	Mental Skills Training	39
Text 8	Detailed Descriptions of Mental Skills	43
Text 9	Application of the Nine Mental Skills to Non-sport Performance Situations	49
Text 10	Mental Toughness	53
Text 11	Important techniques for improving of sport performance (Arousal Regulation).....	57
Text 12	Important techniques for improving of sport performance (Goal setting & Imagery)	61
Text 13	Important techniques for improving of sport performance (Pre-performance routines & Self-talk)	65
Text 14	Stress Management	69
Text 15	Social environment and performance	73
Text 16	Effect of Spectators	77
Text 17	Aggression in Sport	81